

راهنمای فوری در شرایط جنگی

کیف اضطراری (همیشه آماده و نزدیک دست)



- شناسنامه، کارت ملی، پاسپورت، بیمه، کارت بانکی، پول نقد
- کمک‌های اولیه و داروهای شخصی و نسخه‌دار
- پاوربانک شارژ شده، موبایل دوم یا سیم کارت جایگزین
- آب معدنی (حداقل برای ۲۴ ساعت برای هر نفر ۳ لیتر)، غذای خشک یا کنسرو (آسان بازشو)
- چراغ قوه یا چراغ پیشانی + باتری
- سوت یا وسیله‌ای برای جلب توجه در آوار، قطب‌نما و نقشه کاغذی شهر یا مسیر خروج اضطراری
- ماسک، دستمال مرطوب، دستمال رولی، مایع ضدعفونی، کیسه‌های پلاستیکی
- لباس مناسب با توجه به فصل

اگر تصمیم دارید در خانه بمانید

اگر صدای پهباد، انفجار یا هشدار شنیدید:

- حداقل ۲ متر از پنجره‌ها (شیشه) فاصله بگیرید.
- برای گرفتن عکس یا ویدئو به بالکن یا پشت‌بام نروید.
- در اتاق‌های خالی، زیر میز محکم یا کنار دیوار باربر پناه بگیرید.
- چراغ‌ها را خاموش کنید و صداها را کم کنید.
- اگر در ساختمان بلند هستید، به طبقات پایین‌تر بروید و از آسانسور استفاده نکنید.
- تماس غیرضروری نگیرید، شبکه را برای تماس‌ای اورژانسی باز نگه دارید.

آماده‌سازی خانه برای وضعیت اضطراری:

- پنجره‌ها را با نوار چسب، بصورت ضربدری بپوشانید.
- پرده‌ها را بکشید تا شیشه‌ها در صورت شکستن پخش نشوند.
- یک اتاق امن و بدون پنجره انتخاب کنید (مثلاً راهرو یا سرویس)
- مکان‌های امن پناه گرفتن را به همه افراد خانواده نشان دهید.
- کنتور برق و شیر گاز را بشناسید و در صورت نیاز قطع کنید.
- درب خانه را قفل و محل امن برای پناه گرفتن را مشخص کنید.
- خودرو رو با باک پر نگه دارید، آماده برای خروج سریع.
- وسایل سنگین را از بالای قفسه‌ها بردارید.

اگر تصمیم به ترک شهر را دارید:

پیش از خروج:



- کیف اضطراری را کامل همراه داشته باشید.
- مسیر خروج امن و مقصد مشخص
- سوخت کامل، لاستیک یدک و ابزار تعمیر خودرو
- غذا و آب حداقل برای ۲ روز
- اطلاعات مسیر از منابع معتبر
- اطلاع موقعیت تان (ارسال لوکیشن) به ۲ نفر

در حین خروج:

- حرکت در زمان ایمن و روشنایی روز
- از شایعات، مسیرهای ناشناس یا ازدحام دوری کنید.
- در ایست بازرسی، آرام و بدون بحث رفتار کنید.
- در صورت تیراندازی یا درگیری، از خودرو خارج نشوید مگر مجبور باشید.
- بدون هماهنگی، کودکان، سالمندان یا حیوانات خانگی را تنها نگذارید.

نکات روانی و حیاتی برای بقا:

- به خودتان یادآوری کنید این وضعیت موقتی است.
- در صورت استرس زیاد، چند نفس عمیق بکشید.
- برنامه روزانه کوتاه داشته باشید: آب خوردن، کشش، نفس عمیق.
- از انزوا پرهیز کنید، حتی تماس صوتی ساده موثر است.
- از ارسال شایعات یا تصاویر دلخراش برای دیگران پرهیزید.
- در هنگام حوادث خطرناک، اطلاعات تأیید شده را از نهاد و سازمان‌های دولتی جستجو کنید.

آرامش کودکان را حفظ کنید:

- به کودک با صداقت و آرامش توضیح دهید، نه ترساندن.
- با بازی، نقاشی یا داستان حواسشان را پرت کنید.
- اجازه دهید نزدیک شما بمانند تا احساس امنیت کنند.
- گریه یا نگرانی طبیعی است با آغوش پاسخ دهید.
- به آن‌ها بگویید برنامه‌ای دارید و مراقبشان هستید.

حفظ جان و سلامت شما، مهم‌تر از هر چیز دیگر است

آماده بودن، یعنی زنده ماندن.

حتما کمک‌های اولیه را در حد اقدامات ابتدایی یاد بگیرید.

اطلاعات رافقط، از منابع معتبر بگیرید.

هلال احمر ۱۲۲

آتشنشانی ۱۲۵

اورژانس ۱۱۵